



## 'จัดฟัน' เป็นสิ่งจำเป็นหรือไม่

### เคล็ดลับสุขภาพดี



คนส่วนใหญ่สมัยนี้นิยมจัดฟันไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่จนกลายเป็นแฟชั่นว่า การจัดฟันนั้นช่วยทำให้รูปหน้าสวยขึ้น บางคนจัดฟันแล้วทำให้หน้าเรียวขึ้นซึ่งอาจจะไม่เป็นเช่นนั้นทุกราย การจัดฟันจากที่บิดเกหรือห่างอาจจะทำให้ใบหน้าดูเรียวขึ้นได้ในบางราย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับโครงสร้างใบหน้าและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อใบหน้า

**ทพญ.รัศมี จินดาโรจนกุล คลินิกทันตกรรมสตาร์เด็นท์ ชั้น 2 โลฟเซ็นเตอร์ (คิวเฮาส์ ลุมพินี)** กล่าวว่า การจัดฟันสำหรับทันตแพทย์ไม่ใช่แฟชั่น แต่เป็นการรักษาทางทันตกรรมชนิดหนึ่งเพื่อแก้ไขปัญหาการสบฟันหรือการจัดเรียงตัวของฟันที่ผิดปกติให้กลับมามีสุขภาพที่ปกติให้ได้มากที่สุด จะเห็นว่าเด็กสมัยนี้จะมีปัญหาเรื่องฟันเกมากจึงทำให้มีการจัดฟันกันมากขึ้น ซึ่งปัจจัยส่วนหนึ่งมาจากกรรมพันธุ์ และการเลี้ยงดูในวัยเด็ก

**ท่านอนในวัยทารกและวัยเด็ก เป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตของโครงสร้างใบหน้าและขากรรไกร พ่อแม่อยากให้ลูกมีหัวทอยสวย จึงจัดให้ลูกนอนตะแคงหันไปด้านใดด้านหนึ่ง ทำให้ขากรรไกรส่วนหน้าถูกกดทับเจริญเติบโตได้ไม่เต็มที่** หรือการรับประทานอาหารที่นิ่มเกินไปทำให้ไม่เกิดการกระตุ้นการเจริญเติบโตของขากรรไกรอย่างเต็มที่ ส่วนลักษณะของโครงสร้างใบหน้าและขากรรไกรเป็นสิ่งที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมเป็นปัจจัยที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้

แต่ทั้งนี้คุณพ่อคุณแม่สามารถป้องกันไม่ให้เกิดฟันเกกับลูกได้ ซึ่งถ้าเกิดจากกรรมพันธุ์จะไม่สามารถป้องกันได้ แต่ช่วยลดความรุนแรงของปัญหาโดยพาไปพบทันตแพทย์ตั้งแตฟันเริ่มขึ้นเพื่อรับคำแนะนำการดูแลรักษา วิธีการทำความสะอาดสะอาดฟันและการป้องกันที่เหมาะสม เช่น การเคลือบฟลูออไรด์ การเคลือบหลุมร่องฟัน เป็นต้น เมื่อทันตแพทย์พบความผิดปกติหรือถึงเวลาที่เหมาะสมก็สามารถจัดฟันได้ทันช่วงที่

สำหรับการเลี้ยงดู อย่าให้ทารกนอนท่าใดท่าหนึ่งนานๆ เพราะจะไปกดทับการเจริญเติบโตของกระดูก ส่วนการเคี้ยวอาหารนั้นควรใช้ฟันทั้ง 2 ข้างเคี้ยวอาหารสลับกันไป และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ผิดปกติต่างๆ เช่น การดูดนิ้ว การกัดริมฝีปาก การเท้าคาง การกลืนหรือพูดที่ผิดปกติ เป็นต้น

ซึ่งเหตุผลที่คุณหมอพิจารณาให้จัดฟัน จะพิจารณาจาก 1.ความผิดปกติของการจัดเรียงตัวของฟัน เช่น ฟันซ้อนเก

ฟันห่าง ฟันหมุน ฟันขึ้นผิดตำแหน่ง ฟันล้ม ฟันหยาบ (ถอนฟันไปก่อนกำหนดหรือหยาบแต่กำเนิด) 2.การสบฟันที่ผิดปกติ (มีความสัมพันธ์ของขากรรไกรบนและล่างผิดปกติ) 3.ความสัมพันธ์ของขนาดขากรรไกรเมื่อเทียบกับขนาดของฟัน และ 4.พฤติกรรมหรือนิสัยที่ผิดปกติ เช่น การดูดนิ้ว ดูดริมฝีปาก

การกัดริมฝีปากบนหรือล่างจนติดเป็นนิสัย พฤติกรรมเหล่านี้ทำให้เกิดแรงกดหรือดันขากรรไกรบนหรือล่างมากเกินไปจนผิดปกติไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยเด็กที่ยังมีการเจริญเติบโตของขากรรไกรอยู่ แรงเหล่านี้จะมีผลต่อการเจริญเติบโตของขากรรไกรโดยตรง

ดังนั้น **หากใครที่มีความจำเป็นต้องจัดฟันควรให้ทันตแพทย์เป็นผู้แนะนำ เพราะการจัดฟันนั้นนอกจากจะคำนึงถึงอายุที่เหมาะสมแล้ว ยังต้องดูปัจจัยอื่นๆ ประกอบด้วย** เพราะแต่ละคนอาจจะมีจุดเริ่มต้นของช่วงเวลาของการจัดฟันไม่เหมือนกัน จึงควรมาพบทันตแพทย์ตั้งแต่นั่นๆ อยู่น้อยจะได้มีความคุ้นเคย ไม่กลัวการทำฟัน และปรึกษาทันตแพทย์จัดฟันได้ในเวลาที่เหมาะสม.

นายวิเศษ